GOURDONNAISE VERTE 2010
Temps de passages estimés

Parcours	Temps de passages Parcours n°1 / 31 km	Temps de passages Parcours n°2 / 43 km	Temps de passages Parcours n°3 / 65 km
Parcours 1 / 31 km			
Gourdon stade rugby	8 h 30		
Les Vitarelles	9 h / 10 h30		
Léobard	9 h 10/ 10 h 45		
Jardel Bas (km 10) RV	9 h 20 / 11 h		
Pont Carral	9 h 30/ 11 h 15		
L'Abbaye	9 h 35 / 11 h 20		
Costeraste	9 h 50 / 12 h		
Maillol	10 h / 12 h 30		
Gourdon stade rugby	10 h 15 / 13 h		
Parcours 2 / 43 km			
Gourdon stade rugby		8 h 30	
Les Vitarelles		9 h / 10 h30	
Léobard		9 h 10/ 10 h 45	
Jardel Bas (km 10) RV		9 h 20 / 11 h	
Aurimont		9h 25 / 11 h 10	
Lantis		10 h / 11 h 45	
Poudens		10 h 30 / 12 h 15	
Maillol		10 h 50 / 13 h	
Gourdon stade rugby		11 h 15 / 13 h 30	
Parcours 3 / 65 km			
Gourdon stade rugby			8 h 30
Les Vitarelles			
Léobard			
Jardel Bas (km 10)			9 h 15 / 10 h15
Aurimont			
Salviac (km 20)			9 h 30 / 10 h 45
Roquebrune			
Gagne Po			
Cazals (km 25) RV			9 h 45/ 11 h
Rigal haut			
Rigal Bas			
Le moulin de Parrou			
Le moulin de Pan			
Salapès			10 h15/ 11 h 45
Le moulin de Baldy			
Lavercantière			10 h 30/ 12 h
Vergnes			
Lantis (km 45) RV			11 h / 12 h 45
Costeraste			
Maillol			
Gourdon stade rugby			12 h30 / 15 h

BULLETIN D'ENGAGEMENT

« GOURDONNAISE VERTE VTT »

Dimanche 28 février 2010 à GOURDON, LOT

ACCUEIL au STADE DE RUGBY à partir de 7h. DEPART à 8 h30

Nom :……Prénom :……

Age :….. ……Homme / Femme Tel :……

Courriel :……

Adresse :……

code postal……Ville :……

CLUB FFCT :……N°……Autre fédération :……

Entourez Vos choix	**FFCT -18 ans**	**NL -18 ans**	**FFCT +18 ans**	**Autres licenciés**	**Non licenciés**	
30 km 1 ravito	**gratuit**	**2 €**	**3 €**	**5 €**	**7 €**	
45 km 2 ravito	**3 €**	**5 €**	**5 €**	**7 €**	**9 €**	
65 km 3 ravito	**5 €**	**7 €**	**7 €**	**9 €**	**11 €**	
Soupe au fromage	**8 €**	**8 €**	**8 €**	**8 €**	**8 €**	**Total €**

Chèque libellé à l'ordre du CC Gourdonnais et bulletin joint adressés à : Jean-Yves Brunerie, Toulas 46350 Payrac

Renseignements : Tel : 05 65 37 97 54

Port du casque obligatoire

Mineurs accompagnés par une personne responsable et majeure.

Je m'engage à respecter le code de la route, l'environnement, les consignes du club organisateur.

Signature :

PARCOURS	**VERT**	**BLEU**	**ROUGE**
Distances	31 km	43 km	65 km
Dénivelé	665 m	1 038 m	1 649 m
Ravitaillements	1	2	3